Ontario

د روغتیا وزارت

هغه څه چې اړتیا لرئ د خپل کوویډ-19 واکسین د اپاینټمنټ په هکله وربانديې باید پوه شئ

2.0 نسخه مارچ 29، 2021

یادونه: دا یو تازه شوی د هغو اسنادو ترکیبي سند دی چې مخکې د "هغه څه چې اړتیا لرئ د خپل کوویډ-19 واکسین د اپاینټمنټ ترمخه وربانديې باید پوه شئ" او "د تر واکسین وروسته پاملرنې پاڼه" په نوم یادېدل.

دا سند یوازې لومړني معلومات وړاندې کوي او د دې هدف د طبي مشورې، تشخیص یا درملنې، او یا قانوني مشورې وړاندې کول یا ځای نیول ندي.

تاسو د کوویډ-19 واکسین ترلاسه کولو لپاره مستحق پیژندل شوي یئ. مهرباني وکړئ دا سند ولولئ ترڅو پوه شئ چې د خپل راتلونکي واکسین اپاینټمنټ اړوند د څه شي تمه ولرئ.

د کوویډ-19 واکسین لپاره تیاری کول

زه خپل اپاینټمنټ ته له ځانه سره څه باید راوړم؟

- ستاسو روغتیا کارت/دوانټاریو د روغتیا بیمې پلان (OHIP) کارت. که تاسو د OHIP کارت نلرئ، نو د حکومت لخوا صادر شوی بل د هویت سند چې عکس ولري راوړوئ لکه د موټر چلو لایسنس، پاسپورټ، د وضعیت کارت، یا نور ولایتي روغتیا کارتونه. که تاسو د OHIP کارت ونه لرئ بیا هم واکسین کولی شئ.
- ستاسو د واکسین کارت، که شتون ولري، تر څو خپل د کوویډ-19 واکسین سابقه وساتئ.
- د اړتیا په صورت کې، د حساسیت یا الرجي فورمه
- هره مرسته کوونکي وسیله چې تاسو ورته اړتیا لرئ (د بېلګې په توګه سکوټر، ویل چیر، امسا) او داسې توکي چې له تاسو سره د وخت په تېرولو کې مرسته کوي (د بېلګې په‌توګه، موبایل، کتاب).
- د اړتیا په صورت کې، د لوست عینکې او/یا د اورېدنې آله
- ماسک
- د اړتیا په صورت کې، یو مرسته کوونکی شخص (د بېلګې په توګه، ترجمان، یو شخص چې د واکسین کولو پرمهال له تاسو سره مرسته وکړي).

زه خپل اپاینټمنټ ته د تیاري کولو لپاره څه ته اړتیا لرم؟

- د [واکسین معلومات پاڼه](#) ولولئ او که د خپلې طبي سابقې یا حساسیت په اړه کومه پوښتنه لرئ نو خپل د روغتیا پاملرنې چمتو کوونکي سره اړیکه ونیسئ.
- خپل عادي درمل وخورئ او د معمول په څیر خوراک وکړئ. داډ ترلاسه کړئ چې کلینیک ته له راتلو دمخه یو څه وخورئ ترڅو د واکسین کولو په وخت کې د بې هوښه کېدو د احساس مخنیوی وشي.
- ازاده جامې یا کمیس واغوندئ ترڅو د روغتیا پاملرنې چمتو کوونکی وکولی شي د واکسین کولو لپاره په اسانۍ سره ستاسو پورتنۍ څنګل ته لاسرسی ولري.

Ontario

- هیڅ ډول عطر مه کاروئ.
- **که تاسو [د کوویډ-19علامې](#) لرئ، نو باید کلینیک ته لاړ نشئ. کلینیک ته زنګ ووهئ او د هغوی لارښوونې تعقیب کړئ.**
- په کلینیک کې د ازدحام جوړیدلو مخنیوی لپاره خپل اپایټمنټ وخت ته له 10 دقیقو څخه ډیر ترمخه مه راځئ.
- ممکنه ده د خپل اپایټمنټ دمخه بهر منتظر پاتې شئ. مهرباني وکړئ له آب و هوا سره مناسبې جامې واغوندئ.

کله چې خپل اپایټمنټ ته ورسیږم د څه تمه باید ولرم؟

د روغتیا پاملرنې چمتو کوونکي د واکسین کولو په مهال خورا ډیر احتیاط کوي ترڅو د کوویډ-19 خپریدا مخه ونیسي. د کلینیک کارمندان به ستاسو د لیدنې په مهال له هر ډول احتیاط څخه کار واخلي تر څو ستاسو روغتیا او خوندیتوب یقیني کړي. د عامې روغتیا اداري اقدامات، لکه فزیکي واټن، د لاسو پاکول، ماسک اغوستل به په کلینیکونو کې عملي کیږي‌ېټول د روغتیا پاملرنې چمتو کوونکي، ناروغان، نور کارمندان، او ملاقاتیان اړ دي چې په کلینیک کې د عامې روغتیا اداريېټول اقدامات تعقیب کړي. مهرباني وکړئ په کلینیک کې چمتو شويېټولي لوحې یا لارښوونې ولولئ او تعقیب یې کړئ.

- ستاسو د اپایټمنټ د تایید لپاره به له تاسو څخه غوښتنه وشي چې خپل د OHIP یا وضعیت کارت وړاندې کړئ (یا د دولت لخوا صادر شوی د هویت سند چې عکس ولري که د OHIP کارت نه وي).
- کلینیک ته له ننوتلو دمخه به له تاسو څخه غوښتنه وشي چې یو لړ پوښتنو ته ځواب ووایئ تر څو معلومه شي چې ایا تاسو د کوویډ-19 اړوند نښې یا علامې لرئ که نه.
- له تاسو څخه به ستاسو د طبي سابقې په اړه پوښتنې وشي (د بېلګې په توګه د هر ډول حساسیت په اړه چې تاسو یې لرئ)
- له تاسو څخه به غوښتنه وشي چې په کلینیک کې ماسک واغوندئ، خپل لاسونه پاک کړئ، او له نورو څخه فزیکي واټن وساتئ (لږ تر لږه 2 متره/6فټه)
- له تاسو څخه به غوښتنه وشي چې د واکسین کولو وروسته د 15-30 دقیقو پورې هلته پاتې شئ ترڅو ستاسو په روغتیایي حالت کې د غیر متوقع بدلونونو یا حساسیتي غبرګون څارنه وشي.

که زه حساسیت ولرم څه به کیږي؟

د واکسین کلینیک کې به د روغتیا پاملرنې چمتو کوونکی د حساسیت په اړه پوښتنه وکړي. د واکسین د اجزاوو، په شمول د پولیتیلینګلایکول، ترومیتامین او پولي سوربیټ، په اړه د نورو معلوماتو لپاره [د کوویډ-19 واکسین معلومات پاڼه](#) وګورئ.

- که تاسو د کوویډ-19 واکسین پخوانۍ ډوز یا کوم یو اجزاوو سره حساسیتي غبرګون (په شمول د انافیلکسیز په څیر شدید غبرګون)ښودلی وي، نو تاسو باید د واکسین کولو دمخه د حساسیت/معافیت ډاکټر سره مشوره وکړئ ترڅو معلومه شي چې آیا تاسو ته په خوندي ډول واکسین کېدلی شئ.
- که تاسو د 4 ساعتونو دننه حساسیتي غبرګون درلود او/یا انافیلکسیز کوم چې د واکسین یا پیچکاري وړ درملو سره پیښ شوي وي چې د کوویډ-19 واکسینونو اجزا یا متقابل-غبرګون لرونکي اجزا نلري، نو تاسو کولی شئ د کوویډ-19 واکسین وکړئ. له تاسو څخه به غوښتنه وشي چې له واکسین کولو وروسته د 30 دقیقو لپاره په کلینیک کې انتظار وباسئ.

- که تاسو د کوم ډول خوارو، درملو، زهرناک توکو، لټیکس یا نورو حساسیت پیدا کوونکو موادو، چې د کوویډ-19 واکسین پورې تړاو نلري، په وړاندې د توجو وړ حساسیتي غبرګون او/یا انافیلکسېز سابقه لرئ، تاسو کولی شئ د کوویډ-19 واکسینونه ترلاسه کړئ. له تاسو څخه به غوښتنه وشي چې له واکسین کولو وروسته لږ تر لږه د 15 دقیقو لپاره په کلینیک کې انتظار وباسئ.
- که تاسو د حساسیت مسلې لرئ لکه بهیدونکې پزه، پرنجې کول، د پزې او ستړګو خارښت، سالندې او ایکزیما تاسو کولی شئ واکسین ترلاسه کړئ. له تاسو څخه به غوښتنه وشي چې له واکسین کولو وروسته لږ تر لږه د 15 دقیقو لپاره په کلینیک کې انتظار وباسئ.

حساسیت لرونکو اشخاصو ته د نورو مفصلو سپارښتنو لپاره، مهرباني وکړئ د [ځانګړي نفوس لپاره د واکسین سپارښتني] لارښود سند ګورئ.

که نورې صحي ستونزې ولرم نو څه وکړم؟

که تاسو امیندواره یاست، طفل ته شیدې ورکوئ، ذاتي دفاعي سیستم (آټو امیون) ولرئ، یا د ناروغۍ یا درملنې له امله مو دفاعي سیستم زیانمن شوی وي، نو تاسو اړتیا لرئ چې د واکسین کولو دمخه له خپل روغتیا پاملرنې چمتو کوونکي سره وغږېږئ. د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ د ځانګړي نفوس لپاره د واکسین سپارښتنې لارښود سند ګورئ [ځانګړي نفوس لپاره د واکسین سپارښتنې] . د دې لپاره چې ایا ستاسو د طبي حالت پراساس واکسین کول درته سم دی او کنه تاسو باید د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کوونکي سره وغږېږئ.

که زه د وینې نري یا رقیق کولو درمل اخلم نو څه وکړم؟

که تاسو د خونریزۍ ستونزه لرئ، په اسانۍ سرټکپي کیږئ، یا د وینې نری کولو درمل کاروئ (د بېلګې په توګه وارفرین یا هیپرین) تاسو کولی شئ واکسین ترلاسه کړئ.

که وروستی ځل واکسین کولو سره بې هوښه شوی یم یا د ستنې څخه ویره لرم نو څه وکړم؟

که د پخواني واکسین کولو یا عملیات سره تاسو بې هوښه شوي یاست، یا د ستنې کولو اړوند د لوړې کچې ویره لرئ، نو تاسو باید لاهم واکسین ترلاسه کړئ. په کلینیک کې د روغتیا پاملرنې چمتو کوونکي ته ووایاست ترڅو مناسبه مرسته برابره کړلی شي. تاسو کولی شئ یو څوک له ځانه سره د ملاتړ لپاره راولئ.

د کوویډ-19 واکسین کولو وروسته پاملرنه

د واکسین ترلاسه کولو وروسته سمدلاسه څه باید وکړم؟

- د واکسین کولو وروسته، تاسو باید له 15 څخه تر 30 دقیقو پورې په کلینیک کې پاتې شئ. دا د دې داړ ترلاسه کولو لپاره دي چې تاسو حساسیتي غبرګون ونه لرئ. حساسیتي غبرګونونه اکثراً نه پیښیږي. د واکسین کولو کارمندان پوهیږي چې څنګه د حساسیتي غبرګونونو درملنه وکړي. که تاسو د پوستکي‌ګرمکې، د مخ یا خولې پړسوب، په ساه اخیستلو کې ستونزې مشاهده کړئ، او/یا د ناروغۍ احساس وکړئ نو کارمندانو ته خبر ورکړئ.
- که په کلینیک کې دننه انتظار باسئ، دا خبره یقیني کړئ چې خپل ماسک لری نه کړئ او له نورو خلکو څخه لږترلږه 2 متره/6فُټه واټن وساتئ.
- له کلینیک څخه د وتلو دمخه خپل لاسونه په الکولي لاس پاکولو موادو سره پاک کړئ.

Ontario

- د واکسین کولو وروسته لږترلږه له 15 څخه تر 30 دقیقو پورې موده کې د موټر یا نورو نقلیه وسایطو له چلولو څخه ډډه وکړئ (لکه څنګه چې د روغتیا پاملرنې چمتو کوونکي لخوا ورانديز شوی) او یا که تاسو د نا آرامۍ احساس کوئ.
- که څوک مو له کلینیک څخه اوچتوي، هغوی باید تاسو په کلینیک کې د 15 دقیقو انتظار مودې پای ته رسیدو وروسته اوچت کړي. ستاسو ملاتړ کوونکی شخص یا موټر چلوونکی پدې اړه چې تاسو چیرې ووینئ/اوچت مو کړي باید د کلینیک د کارمندانو لارښوونې تعقیب کړي.

په راتلونکو څو ورځو کې باید د څه تمه ولرم؟

- تاسو ممکن د واکسین له امله ځینې جانبي عوارض ولرئ. دا باید په څو ورځو کې له منځه ولاړ شي.
- په عادي متوقع جانبي عوارضو کې لاندې څه شامل دي: د ستنې کولو ځای کې درد، سوروالی یا پړسوب. د واکسین کولو ځای باندې یوه یخه، نم لرونکې ټوټه کېښودل کولی شي د درد کمولو کې مرسته وکړي.
- په نورو علایمو کې ممکن لاندې څه شامل وي: ستړیا، سر درد، د عضلاتو درد، لړزه، د مفصلونو درد، او تبه. که اړتیا وي، د درد یا تبې درمل (لکه اسیټامینوفین یا ابیوپروفین) ممکن د درد یا تبې کمولو کې مرسته وکړي.
- د واکسین ترلاسه کولو وروسته شدید جانبي عوارض نادر دي. خو بیا هم، که تاسو د واکسین کولو وروسته د دریو ورځو موده کې دننه لاندې کوم منفي غبرګون ولرئ، سمدلاسه روغتیایي پاملرنه ترلاسه کړئ یا که چیرې سخت ناروغ یاست نو 911 ته تلیفون وکړئ:
  - لړمې
  - د مخ یا خولې پړسوب
  - په ساه اخیستلو کې ستونزه
  - د رنګ زیات پیکه والی او جدي بېخوابي
  - لوړه تبه (له 40 سانتيګرید څخه پورته)
  - تشنج یا حمله راتلل
  - نورې جدي علامې (د بیګې په توګه، ستنې چوخېدل یا بې حسي).
- د استرازنیکا/کوویشیلډ واکسین د یو ډول نادرو جانبي عوارضو سره تړاو لري چې د Vaccine-Induced Prothrombotic Immune Thrombocytopenia (VIPIT) په نوم پیژندل کیږي. که تاسو د واکسین کولو وروسته لاندې کومه یوه علامه ولرئ، سمدلاسه روغتیایي پاملرنه ترلاسه کړئ:
  - ساه لنډي
  - په سینه کې درد
  - په لاس یا پښه کې پړسوب یا سوروالی
  - پګېډه کې دوامداره درد
  - جدي یا مخ په خرابیدو سر درد یا د نظر تتبدل
  - متعدد کوچني زخمونه، سره یا ارغواني رګه خاپونه یا د پوستکي لاندې وینه لرونکيتڼاکي.
- که تاسو د هغه غبرګون په اړه چې د واکسین کولو وروسته یې ولرئ اندېښمن یاست نو خپل د روغتیا چمتو کوونکي سره اړیکه ونیسئ. همدارګه تاسو کولی شئ د خپلې سیمه ایزې عامې روغتیا څانګې سره د پوښتنو کولو یا منفي غبرګون راپور ورکولو لپاره اړیکه ونیسئ.

هغه څه چې د واکسین کولو وروسته یې په یاد وساتئ

- **د ماسک اغوستلو ته دوام ورکړئ، لږترلږه د نورو څخه 2 متره ویټن وساتئ او د خپلې کورنۍ بهر خلکو سره اړیکې محدودې کړئ/ډېره ترې وکړئ.**

- د کوویډ-19 واکسین د هر ډوز څخه وروسته لږترلږه تر 28 ورځو پورې نور واکسینونه مه کوئ (پرته له هغه واکسین څخه چې ستاسو د روغتیا پاملرنې چمتو کوونکي یې اړین بولي).
- که تاسو پلان لرئ چې د واکسین ډوز ترلاسه کولو وروسته د 28 ورځو په موده کې دننه امیندواره شئ، نو تاسو باید خپل د لومړنۍ پاملرنې چمتو کوونکي سره وغږیږئ.
- دا پاڼه (یا د واکسین کولو نور ریکارډ) او خپل د نن ورځې کوویډ-19 واکسین چاپ شوی رسید په خوندي ځای کې وساتئ او د راتلونکي واکسین کولو لپاره یې له ځان سره راوړئ لکه څنګه چې د واکسین کول کلینیک لخوا درته لارښوونه شوې (د بېلګې په توګه ستاسو د واکسین دویم ډوز لپاره، که د یو څخه ډیر ډوز لرونکی واکسین مو کړی وي).